优势累积

替你读完整本书，只留下 7 件非知道不可的事

沈奕斐 著

liugeixiang.com

第1节 · 时代在变，教育方式也要改变

你那套 教不了他的世界

> 你拿你小时候那套教他，但他活在一个你小时候不存在的世界里。方法不改，越努力越拧巴。

NOTE

后喻社会，父母需要改变认知。家庭教育目标是让孩子有归属感，重点是情感支持和人格培养。决定孩子未来的四大核心能力：自驱力、自控力、情绪力、沟通力。

第2节 · 绕不开的学习自驱力

陪到心梗 他以为是你的事

> 你陪写作业陪到心梗，他学会的是‘学习是我妈的事’。你退一步，他才可能往前一步。

NOTE

影响成绩的四个因素，从“我必须学”到“我想知道”。陪写作业要讲究方式，家长不是老师的助手。兴趣班以兴趣为主，择校规划让孩子少走弯路。

第3节 · 实力等于自由自控力

你松开手 他才长本事

> 你替他管时间、管钱、管手机，然后怪他没自控力。你把手松开，他才有机会长出那根筋。

NOTE

权责利一致是自控力的核心：权利以责任为边界。行为自控（几岁有资格拿手机）、时间自控、金钱自控。做家务不该给钱奖励，买盲盒乱花钱不能全靠骂。

第4节 · 孩子不是天生叛逆情绪力

他的不 是练习说我是我

他顶嘴，你火大。但他的‘不’是他第一次练习说‘我是我’。你压下去，他以后对谁都说不出口。

NOTE

情绪是信使，健康情绪力的基石是接纳而非压制。应对青春期、犟种娃、太听话的孩子、爱顶嘴说脏话。情绪背后有信息和需求。

第5节 · 无话不说的孩子沟通力

他关门 你别砸门

> 他回家就关门，你砸门问‘你在干什么’。他学到的是‘关门不够，得锁死’。你敲一下说‘饭好了’，他可能自己就出来了。

NOTE

沟通力不是说服技巧，是共情的艺术。不会好好说话的父母，最容易养出无话可说的孩子。孩子锁门时父母该做的三件事。

第6节 · 育儿不是妈妈一个人的事家庭关系

分出去一件事 他长一分本事

> 你嫌老公带娃不行，什么都自己扛。他越来越不行，你越来越累。你分出去一件事，他就长出一分本事。

NOTE

夫妻关系是隐形教育。不强求一致，扮演好各自角色。老人带娃的责任分工，多胎家庭和谐的关键在老大。

第7节 · 性教育与性别教育

你给的是保护 也是笼子

> 你教女儿‘要乖’，教儿子‘不许哭’。你给的是保护，也是笼子。

NOTE

教会孩子说“不”的底气。穷养男富养女真的对吗？性别教育是给孩子做“人”的自由。